



A népi orvoslás számtalan gyógyhatást tulajdonít a tibeti gombának, melynek egy részét a modern orvostudomány is alátámasztja. Készen nem kapható, de ha utánanézzünk ismerettségi körünkben, biztosan találunk olyasvalakit, aki otthon tenyészt, így tőle be tudjuk szerezni az induláshoz szükséges kb. 1 kiskanálnyi mennyiséget belőle. Az egészséges gomba fehér színű, kissé a túróhoz hasonló állagú, amit egy nagyobb pohárba tesszük, 2,5 decynyi szobahőmérsékletű, lehetőleg nem homogenizált, hanem csak pasztőrözött friss tejjel leöntjük és 1 napra szobahőmérsékleten félrerakjuk, ezalatt tökéletesen megsavanyodik. A továbbiakban naponta egyszer kell majd

elvégezni a műveletet, mindig ugyanabban az időben, ha lehet este.

A tökéletes megsavanyodás jele, hogy egy sűrű réteg, amelyben a gomba is található, válik ki a tej felszínén. A híg részt leöntjük a tejről, sűrűjét pedig olyan műanyag szűrőn keresztül, aminek lyukazta nem nagyobb 2-3 milliméternél üvegtálba szűrjük. Ezt az aludtejet esszük majd meg a későbbiekben. A szűrőben maradó gombát hideg folyó víz alatt lemoszuk az aludtej maradékaitól, majd pohárba tesszük, és újra leöntjük egy adag tejjel. Ha a gombát nem tisztítjuk meg minden nap, és nem öntjük le friss tejjel, akkor nem fog szaporodni és barnává változik, elveszíti gyógyhatását és el is pusztulhat. 17 nap múlva a gomba tömege kétszeresére nő és akkor ezt oda lehet adni valaki másnak.

Úgy tartják, az aludttejet naponta kétszer kell fogyasztani 20 napon át, majd 10 napos szünetet kell tartani a kezelésben, s mindezt 1 éven át, hogy a kívánt gyógyhatást elérhessék. Ezen időszak alatt tilos az alkoholt inni.

Persze könnyen ráunhat az ember a szimpla aludtejre, így érdemes kísérletezgetni vele. Eperszezon lévén nagyszerű, ha néhány szem epret megmosunk, lecsumázunk, cikkekre vágunk, és egy kevés cukorral összekeverjük. Amint elolvadt rajta a cukor, az aludtejbe forgatjuk, és már kész is a csábítóan finom, és garantáltan egészséges reggeli.